Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Septembrie-Octombrie 2020
Se distribuie gratuit
Nr. 211-212

„Alege viaţa, ca să trăieşti, tu şi sămînţa ta, iubind pe Domnul, Dumnezeul tău, ascultînd de glasul Lui, şi lipindu-te de El”
Deut. 30:19-20

Editorial

Persoanele cu dizabilități pot lucra din nou în unități protejate

Lavinia Elena Niculicea

Marți, 28 iulie 2020, a fost aprobată în Parlamentul României, propunerea de lege pentru modificarea și completarea Legii nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, prin care s-a corectat nedreptatea care s-a făcut unităților protejate în august 2017 de către Guvernul Tudose, se arată într-un comunicat al Fundației „Alături de Voi” (ADV) România.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:
Averie Mitchell - pag. 3
La răscruce de decizii - pag. 4
Alege...! - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
O inimă pentru Liam - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 17

continuare din pag. 1

Practic, prin ordonanța 60/2017 a fost închis un sector de 740 de unități protejate, care au rămas fără piață de desfacere, în mai puțin de o lună. În aceste unități protejate, lucrau aproximativ 4000 de persoane, din care 2000 de persoane cu dizabilități, și pentru care nu s-a asigurat nicio soluție care să atenueze șocul pierderii locului de muncă.

„După trei ani, Ordonanța 60/2017 care a închis sectorul de unități protejate din România, a fost corectată printr-un proiect legislativ, aprobat ieri în Parlament. Unitățile protejate, se vor putea dezvolta și vor crea locuri de muncă pentru persoanele cu dizabilități, prin parteneriatul pe care îl vor avea cu angajatorii cu peste 50 de salariați, care vor putea utiliza jumătate din taxa plătită până acum la bugetul de stat, pentru achiziția de produse și servicii realizate prin activitatea proprie a persoanelor cu dizabilități", au precizat reprezentanții Fundației ADV România.

Inițiativa de proiect de lege aparține deputatului Petru Movilă din Iași, (PMP) care a reușit să coalizeze mai mulți deputați și senatori din diferite partide politice, pentru a susține această propunere. Demersuri similare au fost realizate și de către dna deputat Mara Calista (PNL), care a susținut la rândul său reglementarea pieței rezervate pentru unitățile protejate și o serie de îmbunătățiri la Legea 448/2006. Ambele propuneri au fost susținute de către Eva-Andrea Csep (UDMR), Cristian Seidler (USR), Adrian Solomon (PSD) și mulți alți parlamentari, care au determinat un vot final în Parlament de 266 voturi „pentru", 2 „abțineri" și un vot „împotrivă".

Potrivit comunicatului ADV România, propunerea de lege, prin care 50% din taxa pe dizabilitate, va putea fi utilizată de către angajatori, pentru achiziția de produse și servicii realizate prin propria activitate a persoanelor cu dizabilități angajate în unități protejate, a avut în spate un proces amplu de cercetare și documentare.

„La 3 ani de la implementare, cifrele oficiale, arată ca ordonanța nu și-a atins scopul, ci dimpotrivă a contribuit la scăderea numărului de persoane cu dizabilități care au un loc de muncă de la 17,56% (august 2017) la 7,72% (decembrie 2019). Ordonanța în cauză a generat doar colectarea unor sume mari la bugetul de stat prin dublarea taxei pe dizabilitate pentru angajatori – aproximativ 500 mil de euro au fost colectate doar în 2019. Însă din păcate, aceste fonduri nu au fost direcționate către programe care să susțină angajarea și ocuparea persoanelor pe piața muncii. Niciun concurs special de angajare a persoanelor cu dizabilități în instituții publice, nu a fost derulat, așa cum obliga ordonanța. Mulțumim mult deputaților și senatorilor care au susținut demersul, guvernului care a avizat favorabil inițiativa, federațiilor FONSS, RISE, DizabNet, FDSC, CNDR și persoanelor cu dizabilități care au luptat pentru dreptul la muncă și incluziune socială", a declarat Angela Achiței, Președinte ADV România.

„Mă bucur mult, că am reușit să corectăm o nedreptate care a fost făcută sectorului de unități protejate, în special celor care realizau produse și servicii prin activitatea directă a persoanelor cu dizabilități angajate în aceste entități. Ca autoritate publică, nu poți să închizi un întreg sector, ci trebuie să vii să corectezi ceea ce nu e bine și să-i protejezi pe cei de bună credință care fac inserția socio-profesională a persoanelor cu dizabilități. Viziunea mea este aceea, că o persoană cu dizabilitate trebuie să fie integrată în piața muncii, să aibă independență financiară și să contribuie la viața comunității. Cred cu tărie, că dizabilitatea poate fi o abilitate și o oportunitate pentru piața muncii din România! Le mulțumesc mult tuturor colegilor care au susținut acest demers", a subliniat Petru Movilă, deputat PMP.

-sfârșit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/persoanele-cu-dizabilitati-pot-lucra-din-nou-in-unitati-protejate/
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 și 0748-137997

Averie Mitchell

Povestea plină de inspirație a unei fetițe care face acrobații într-o sală de gimnastică, într-un picior

de Lavinia Elena Niculicea

Perseverență. Voință. Luptă. Curaj. Forță. Echilibru. Pasiune. Talent. Aceste atribute se împletesc frumos într-o mână de om. Averie Mitchell este o fetiță specială și uimitoare care nu s-a lăsat infrântă de provocările vieții. Ea a devenit o sursă de inspirație pentru milioane de persoane din lumea întreagă. Videoclipul în care ea face acrobații într-o sală de gimnastică, cu un picior protetic, smulge lacrimi și zâmbete de admirație.

Averie Mitchell, în vârstă de 11 ani, din Oklahoma, iubește gimnastica, animalele, Natura. În acest sens, ea nu se deosebește prea mult de ceilalți copii din orășelul ei natal. Diferența apare atunci când te uiți la piciorul ei drept, care seamănă mai mult cu o mașinărie, decât cu mușchii și oasele unui om, rezultatul unei amputări a piciorului, mai jos de genunchi, la doi ani. În prezent, poartă o proteză de înaltă tehnologie, care îi conferă confort și o determină să fie încrezătoare. Ea chiar găsește puterea de a glumi pe seama piciorului ei artificial.

Averie s-a născut cu pseudartroză, o afecțiune care face ca substanța osoasă (calusul osos) să nu se formeze sau să se formeze defectuos ceea ce creează o pseudoarticulație. Adesea, picioarele copiilor născuți cu o astfel de boală sunt curbate, se rup ușor și nu funcționează așa cum ar trebui.

În urmă cu nouă ani, părinții au fost puși în fața unei decizii dificile: amputarea piciorului fiicei lor. Alegerea s-a dovedit a fi una corectă. Cu toate că operația a reușit, Kim, mama lui Avery, se întreba oare ce ar putea să facă un copil de 2 ani pentru a se bucura de o viață normală. Ea a găsit răspunsul doi ani mai târziu într-o sală de gimnastică, unde Averie a reușit să facă săriturile și rotațiile cu ușurință, deși avea un picior proteic. Parcă, gimnastica era făcută pentru ea și ea pentru gimnastică. Din acel moment, Averie s-a dedicat acestei activități, cu multă pasiune și devotament.

Probabil că nu ar fi putut alege o modalitate mai dificilă de a-și petrece timpul liber. Gimnastica necesită aptitudini fizice, disciplină, echilibru, atenție pentru detalii, simetrie și pregătire intensă.

Ea se antrenează de trei ore pe zi, patru zile pe săptămână. În iunie, Averie a participat la Campionatul Național de Gimnastică AAU, alături de competitoare sănătoase, câștigând locul trei la bârnă și terminând pe locul 10 la individual compus.

Averie concurează la paralele, bârnă și sol. Cel mai mult îi plac acrobațiile pe bârnă, cu toate că acest aparat este cel mai dificil. Imaginați-vă că faceți o săritură pe o bârnă de câțiva centimentri, fără să vă simțiți un picior!

„Am fost atât de emoționată când am participat la Campionatele Naționale… Acum obiectivul meu este să merg la olimpiade. Cel mai greu lucru cu privire la gimnastica cu o proteză este faptul că îmi lipsește articulația gleznei, însă am puterea de a depăși asta. Am învățat să mă descurc", a povestit Averie pentru revista PEOPLE. „

Averie nu este singură în marșul ei prin viață. Îi are alături pe părinți, pe cele două surori, pe prieteni și coechipieri. Faptul că Averie pășește prin toate provocările vieții, cu un zâmbet pe față și o atitudine pozitivă este, probabil, cea mai mare realizare pentru părinții ei.

„Averie găsește întotdeauna o soluție, niciodată nu caută calea cea mai ușoară și nu se așteaptă la tratament preferențial din partea celorlalți. Ea muncește din greu, uneori cu umor, uneori cu lacrimi, dar întotdeauna cu determinare", a declarat antrenoarea ei, Amanda Siniga.

Averie continuă să motiveze și să se autodepășească într-un sport plin de provocări, dar care-i conferă multe satisfacții.

„Nu mă ajut doar pe mine însămi, eu îi ajut și pe alții să-și depășească temerile". De exemplu, pot să fac un exercițiu, iar celorlalte fete le e teamă să îl facă. Antrenorul meu o să spună: «O fată cu un singur picior poate să îl facă, îl poți face și tu. Ai două picioare! »", a declarat Averie.

Ceea ce ne învață această fetiță curajoasă este că nu există limite reale, acestea ni le punem noi înșine. Nimic nu este imposibil atunci când crezi în tine și iubești ceea ce faci. Ea reușește să treacă prin labirinturile vieții cu acrobații și salturi, cu entuziasm și încredere.

-sfârșit-

SURSA: https://jurnal-social.ro/povestea-plina-de-inspiratie-a-unei-fetite-care-face-acrobatii-intr-o-sala-de-gimnastica-intr-un-picior/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

La răscruce de decizii
Creştinul şi alegerile sale

Carmen Lăiu

„Într-o viaţă întreagă, îţi converteşti imperceptibil fiinţa fie într-o creatură cerească, fie într-una demonică” doar prin deciziile pe care le iei, scria C.S. Lewis. Dacă alegerile pe care le facem au într-adevăr o asemenea miză, cum poate un creştin să se asigure că ia deciziile cele mai potrivite?

Expresia „Facă-se voia Ta” se regăseşte în modelul de rugăciune oferit de Iisus ucenicilor. Ea exprimă supunere faţă de planurile divine, contrapunând atotştiinţa divină limitelor noastre umane.

De fapt, viaţa lui Iisus a respirat supunere în fiecare etapă a ei: „Tatăl nu M-a lăsat singur, pentru că întotdeauna fac ce-I este plăcut.” Chiar şi în Ghetsemani, în timp ce „păcatele omenirii apăsau greu (…) şi simţământul mâniei lui Dumnezeu împotriva păcatului îi zdrobea viaţa”, a cerut ca paharul acestei suferinţe să fie ridicat de la El, adăugând: „Totuşi, nu cum voiesc Eu, ci cum voieşti Tu” (Matei 26:39). De această supunere desăvârşită în faţa voinţei lui Dumnezeu s-a legat, de fapt, speranţa de salvare a întregii omeniri.

Deşi n-au dovedit întotdeauna o supunere constantă faţă de voia descoperită a lui Dumnezeu, multe dintre personajele Bibliei au căutat sfat divin înaintea unor decizii cu implicaţii majore pentru naţiune sau pentru individ.

Balaam, profetul decăzut, L-a întrebat pe Dumnezeu ce să răspundă solilor regelui Moabului. Regele David obişnuia să se consulte cu Dumnezeu înaintea bătăliilor cu vrăjmaşii poporului evreu. Ghedeon a cerut semne clare şi supranaturale, care să confirme reuşita lui în misiunea de a reforma spiritual poporul.

Într-o lume foarte diferită de cea a personajelor Bibliei, creştinul modern nu dispune de mijloace mai multe şi nici măcar mai sofisticate de a detecta călăuzirea lui Dumnezeu. Unii cred chiar că astăzi călăuzirea divină este mult mai puţin evidentă decât în trecut. Sau poate că iureşul în care ne trăim viaţa ne face mai puţin dispuşi să-I oferim şi lui Dumnezeu ocazia de a spune ceva legat de alegerile noastre.

Între deciziile noastre şi voia lui Dumnezeu

Un american obişnuit ia circa 70 de decizii conştiente pe zi, ceea ce înseamnă peste 25.000 de decizii într-un an, a constatat cercetătoarea Sheena Iyengar. În ce-i priveşte pe directorii executivi, un studiu a arătat că aceştia sunt implicaţi în rezolvarea a 139 de sarcini pe săptămână, iar peste 50% dintre deciziile pe care le implică munca lor sunt luate în 9 minute sau mai puţin.

Cum ai putea fi sigur că iei o decizie corectă în 9 minute, în 9 ore sau în 9 zile? Cum să diferenţiem deciziile care nu vor avea un impact semnificativ asupra vieţii noastre de deciziile care ne vor afecta pe termen lung, chiar dacă nu ştim acest lucru de la început? Care sunt metodele prin care putem verifica dacă alegerile noastre sunt pe aceeaşi frecvenţă cu voinţa lui Dumnezeu?

Puţine subiecte sunt învăluite în mai multă incertitudine precum cel legat de călăuzirea divină în deciziile obişnuite sau speciale ale vieţii unui creştin.

O primă perspectivă asupra acestui subiect este cea legată de flexibilitatea şi libertatea de a decide de care se bucură un creştin autentic. Sunt două moduri de a ne trăi viaţa: pe calea lui Dumnezeu şi despărţiţi de El, susţine profesorul creştin Jerry Sittser. Pentru cei care L-au ales pe Dumnezeu, voia lui Dumnezeu este deja revelată: „Căutaţi mai întâi Împărăţia lui Dumnezeu şi neprihănirea Lui, şi toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra” (Matei 6:33).

Prin urmare, dacă Îi oferim lui Dumnezeu primul loc în viaţa noastră, atunci deciziile pe care le luăm zilnic nu pot fi „«în afara» voii lui Dumnezeu, pentru că noi ne aflăm deja «înlăuntrul» acestei voi”. Pe de o parte, această perspectivă ne oferă încredere, siguranţă şi libertate în luarea deciziilor, iar pe de alta, doar privind viaţa noastră în retrospectivă vom şti că suntem acolo unde Dumnezeu a intenţionat să fim, explică Sittser.

O altă perspectivă asupra călăuzirii lui Dumnezeu este aceea că, atunci când am fost înzestraţi

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

cu capacitatea de a face raționamente, am primit deja toată călăuzirea de care avem nevoie. Aceasta era și filosofia saducheilor din vremea lui Iisus, care credeau că, după ce a adus omul la existență, Divinitatea l-a lăsat să se descurce singur.

O asemenea perspectivă aduce în prim-plan mai degrabă coeficientul de inteligență decât orientarea spirituală, scrie pastorul Morris Venden. El preia și analizează treptele de cunoaștere a voinței divine pe care le folosea George Mueller, ilustrându-le cu exemple personale sau biblice. În timp ce subliniază, asemenea lui Sittser, nevoia de a-L cunoaște pe Dumnezeu dincolo de vremea crizei sau a deciziilor grele, Venden crede, de asemenea, că putem beneficia de călăuzire divină în problemele vieții de zi cu zi, una adaptată nevoilor noastre, și țintind spre cele mai bune alegeri pentru prezentul și viitorul nostru

Pași spre decizii înțelepte

Planul lui Dumnezeu pentru viața noastră nu vine niciodată sub forma unei scrisori elaborate, pe care ne-o livrează factorul poștal. Creștinii care doresc să primească și, în același timp, să fie cea mai mare binecuvântare au nevoie de o relație vie cu Dumnezeu.

Biblia promite călăuzire specială pentru cel care caută să trăiască în ascultare: „Te voi sfătui și-ți voi arăta calea pe care trebuie să mergi, te voi călăuzi și voi avea privirea îndreptată asupra ta" (Psalmii 32:8).

Cunoscându-L pe Cel care controlează viitorul

Dumnezeu nu vrea să bâjbâim în întuneric atunci când trebuie să facem alegeri în viață, cu atât mai mult cu cât viitorul este o carte deschisă pentru El. În același timp, nu-L putem căuta doar atunci când stăm în fața unei decizii importante, spune Venden, creionând câteva teste de verificare a relației cu El: Suntem familiarizați cu modul Lui de a comunica și interacționa? Obișnuim să-I vorbim, în rugăciune, chiar când nu avem nimic de cerut, doar de dragul de a fi împreună? Știm ce înseamnă să rezervăm cel mai bun timp al zilei pentru rugăciune și studiul Scripturii?

Atunci când răspunsul la toate aceste întrebări este unul afirmativ, putem face un pas mai departe, pentru a discerne voia Lui în detaliile vieții noastre.

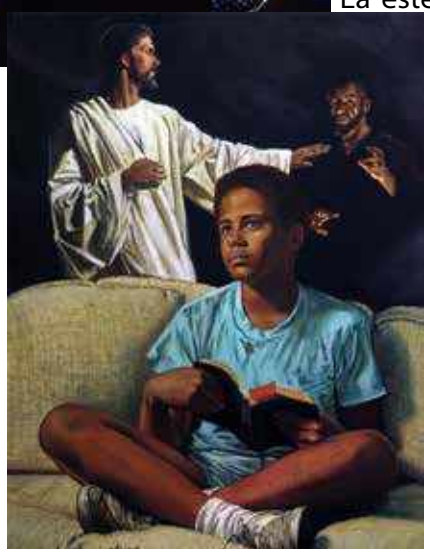
Formulând întrebările care contează

Scriitoarea creștină Ruth Haley Barton prezintă o serie de întrebări practice pe care liderii creștini (dar nu numai ei) pot să le folosească pentru a găsi drumul spre deciziile cele mai bune.

Corespunde alegerea pe care vreau să o fac tiparului sau modelului pe care l-a țesut până acum Dumnezeu în viața mea? Mă apropie decizia pe care vreau să o iau de acest model? De regulă, noile etape vor adăuga, extinde și îmbogăți un model care s-a conturat tot mai ferm, dar uneori planurile lui Dumnezeu ne pot conduce spre un alt nivel, aparent fără legătură cu experiența de până atunci (așa cum este în cazul istoriei lui Iosif).

Ce alegere îmi oferă un sentiment de pace interioară și de libertate? În timp ce reflectez la o anumită opțiune, se naște în mine certitudinea că voi rămâne integru, autentic și congruent cu valorile mele dacă aleg acest drum?

Cum se potrivește această alegere cu abilitățile și misiunea despre care prietenii mei creștini, membrii bisericii mele sau mentorii mei spirituali cred că mi-au fost încredințate de Dumnezeu?



Deliberând într-o atmosferă de rugăciune

„Rugăciunea este incubatorul celor mai bune idei și stă la baza celei mai înalte creativități. Ea este colacul de care ne prindem ca să găsim și să împlinim voia perfectă a lui Dumnezeu", scrie pastorul David Jeremiah, subliniind nevoia de a face din rugăciune un mod de viață.

Indiferent dacă alegerile din fața noastră sunt descurajator de complexe, dacă nu avem decât puține date cunoscute sau dacă experiența noastră prea este limitată pentru a ne baza pe ea, promisiunea Scripturii este că vom primi înțelepciunea de a gestiona orice situație cu care ne confruntăm: „Dacă vreunuia dintre voi îi lipseşte înțelepciunea, s-o ceară de la Dumnezeu, care dă tuturor cu mână largă și fără mustrare, și ea îi va fi dată" (Iacov 1:5).

Versete ca acestea reprezintă o fereastră spre inima unui Dumnezeu iubitor, care „va da lucruri bune celor ce I le cer" (vezi Matei 7:11).

Dacă nu ai avea timp să parcurgi decât unul dintre pașii care te conduc spre o decizie, atunci acesta ar fi rugăciunea, susține Morris Venden. De fapt, Dumnezeu este dornic să ne ghideze prin hățișurile vieții, dar o face pas cu pas; El nu ne copleșește azi cu detalii de care vom avea nevoie mâine, nici nu ne oferă un glob de cristal, ci este mult mai interesat să clădească o relație zilnică, apropiată.

continuare în pag. 13

Alege...!

Rob este tipul de om pe care ţi-ar plăcea să-l cunoşti: e întotdeauna bine dispus şi are întotdeauna ceva pozitiv de spus.

Dacă cineva îl intreabă cum îi merge, el răspunde: "Dacă ar fi mai bine de atât, ar fi nevoie de doi oameni pentru atâta bine!" E un optimist. Dacă un coleg are o zi rea, Rob reuşeşte întotdeauna să-l facă să vadă partea pozitivă a situaţiei.

Am devenit curios şi într-o zi l-am întrebat: "Nu înţeleg, nu este cu putinţă să fii optimist în toate zilele, tu cum reuşeşti?"

Rob îmi răspunse: "În fiecare zi când mă trezesc, ştiu că am două posibilităţi: Pot să aleg să fiu bine dispus sau pot să aleg să fiu rău dispus. Şi aleg să fiu bine dispus. Când mi se intâmplă ceva rău, pot să aleg între a fi o victimă sau pot să aleg să învăţ din ce mi s-a întâmplat. Şi eu aleg să învăţ. De fiecare dată când cineva vine la mine să se lamenteze pentru ceva, pot să aleg între a-i accepta plângerile sau pot alege să-l ajut să vadă latura pozitivă a vieţii. Şi eu aleg întotdeauna partea bună a vieţii.

"Dar asta nu este întotdeauna aşa de uşor" i-am spus.

"Ba da, zise Rob, întreaga viaţă este o problemă de opţiuni. Când îndepărtezi din viaţă tot ceea ce nu contează cu adevărat, totul devine o chestiune de opţiuni. Depinde de tine să alegi cum să reacţionezi la diverse situaţii, tu trebuie să decizi cum să-i laşi pe alţii să-ţi influenţeze atitudinea faţă de viaţă. Tu alegi să fii bine sau rău dispus. Până la sfârşit tu eşti acela care decizi cum să-ţi trăieşti viaţa".

După această discuţie am pierdut legătura cu Rob fiindcă mi-am schimbat locul de muncă, dar adesea mă regăseam gândindu-mă la cuvintele lui atunci când optam pentru ceva în viaţă în loc să reacţionez la evenimente. Apoi am aflat că Rob a avut un accident groaznic la locul de muncă, a căzut de la 18 metri înălţime şi după o operaţie de 8 ore şi după o îndelungată spitalizare a ieşit având o placă de oţel în spate. M-am dus să-l văd şi l-am întrebat dacă se simte tot atât de bine.

"Vrei să vezi cicatricile mele?"

"Dar cum faci să rămâi pozitiv după ce ţi s-a întâmplat?"

"În timp ce cădeam, primul lucru care mi-a venit în minte a fost fetiţa mea. Apoi în timp ce zăceam pe pământ, mi-am zis că pot să aleg între a muri şi a trăi. Şi am ales să trăiesc!"

"Dar nu ţi-a fost frică?"

"Atunci când m-au dus la spital şi am văzut expresiile feţelor surorilor şi doctorilor, mi-a fost frică fiindcă era de parcă se uitau la un om mort. Apoi un infirmier m-a întrebat dacă am alergie şi am răspuns: DA! Toţi m-au privit şi atunci am urlat: sunt alergic la gravitaţie! Toţi au izbucnit în râs, şi eu le-am spus: acum operaţi-mă ca pe un om viu, nu ca pe unul care e deja mort!"

Rob m-a învăţat că în fiecare zi avem posibilitatea de a alege să trăim o viaţă deplină. Şi este inutil să fim mereu îngrijoraţi pentru mâine fiindcă fiecare zi vine cu problemele ei cu care trebuie să trăim, şi mâine ne vom gândi la problemele de mâine. La urma urmei, azi este ziua de mâine pentru care îţi făceai probleme ieri!

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm
PĂZEȘTE-ȚI SĂNĂTATEA, PĂZINDU-ȚI MINTEA

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

În zilele noastre, pe de-o parte, abundă ştirile cu violenţă, şi insecuritate, se vorbeşte foarte mult despre situaţia creată de această pandemie, însă într-un sens cât se poate de neconstructiv. Pe de altă parte, filmele, şi show-urile tv din zilele noastre sunt înţesate cu situaţii limită, iar experienţele acestea ne supun creierul unui asediu de dopamină şi cortizol (susbstanţe care au rolul lor în situaţii decente, dar care predispun corpul la diferite pericole, de îndată ce nivelul lor se ridică).

La acestea se adaugă clima schimbătoare, situaţiile de viaţă ale fiecăruia, stilul de viaţă, şi iată că la un moment dat te trezeşti în faţa unui inamic pe nume "boală". Şi nu ştii de unde a apărut...

Dacă derulăm firul frazei înapoi, şi am lua pe rând fiecare aspect amintit, în adâncul inimii noastre ştim că am putea îmbunătăţi lucrurile.

Poate că sunt şi lucruri pe care nu le putem schimba, precum clima, locul unde sau cu cine locuim, însă atitudinea faţă de ceea ce nu putem şi ceea ce putem schimba, merită efortul nostru.

Putem schimba atitudinea referitoare la alimentaţia noastră - putem folosi alimentele ce le avem la îndemână pentru a ne umple de energie, în loc de a folosi alimentele pentru a ne astâmpăra foamea sau a ne stimula pofta.

Putem schimba atitudinea referitoare la stilul de viaţă - putem folosi oportunităţi de a ieşi din rutină, în loc de a repeta la infinit aceeaşi experienţă zilnică, de la alimentaţie, până la cu cine stăm de vorbă, până la ce urmărim pe micul (sau marele ecran) şi până la ce gândim.

Toate acestea nu se fac într-o zi, însă ai nevoie de o zi în care să spui până aici! De aici înainte va fi altfel. Şi credinţa îşi are rolul ei major în această hotărâre, fiindcă fără credinţă este cu neputinţă să te schimbi!

Privind, eşti schimbat

Dar ce legătură există între primul paragraf referitor la "ceea ce auzim şi vedem" şi "schimbare"?

Există un text în Scriptură care spune: "Noi toţi privim cu faţa descoperită, ca într-o oglindă, slava Domnului, şi suntem schimbaţi în acelaşi chip al Lui, din slavă în slavă prin Duhul Domnului". (sublinierea îmi aparţine şi este făcută pentru a scoate în evidenţă un aspect important).

Tot ceea ce privim, ne schimbă (privire nu se referă doar la capacitatea fizică de a vedea, ci şi la capacitatea de a procesa informaţia ce ne stă înainte şi a o consuma). Fie că este bun, fie că este mai puţin bun. Creierul nostru înregistrează, depozitează şi la următoarea ocazie, va acţiona în modul în care a privit...

Acum ceea ce ne ajută mintea să păstreze o anumită neutralitate, sau echilibru, sunt hormonii.

Creierul nostru foloseşte diferite substanţe pentru a-şi căpăta echilibrul:

- dopamina de exemplu, este pentru atunci când găseşti acele lucruri care îţi fac plăcere. Şi pentru a găsi acele lucruri, depui efort (acest proces este susţinut de dopamină)
- ***endorfinele*** sunt cele ce apar pentru a masca durerea, te ajută să suporţi durerea. Totuşi astăzi mai mult ca în trecut, durerea cea mai intensă nu se naşte din răni fizice, ci din cele de la nivelul minţii.
- ***oxitocina*** este cea care ne ajută să empatizăm şi să creem legături cu ceilalţi, să avem încredere în ceilalţi, cea care ne ajută să investim în iubirea semenilor şi ne face să ne simţim bine, făcând bine
- ***serotonina*** - este cea care se ocupă de starea ta interioară, să te odihneşti bine, să fii bine cu tine

Uneori te poţi trezi cu obiceiuri greşite care îţi cresc nivelul de dopamină (dorinţa de a-ţi satisface plăcerile), şi care îţi fură starea de bine (serotonina), şi îţi creează starea de angoasă şi nemulţumire.

Creierul nostru utilizează obiceiurile pentru

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

a se bucura de spațiul necesar creării unor noi activități. Atunci când ești tânăr, acest proces este mai ușor de reevaluat și corectat, însă pe măsura înaintării în vârstă, creierul devine mai rigid în obiceiuri și mai puțin interesat de noi experiențe.

Cu toate acestea, omul a fost înzestrat de Dumnezeu cu capacitatea esențială de a alege, pe care o poate exercita, fie că îi este mai greu sau mai ușor în funcție de vârstă sau situație, activându-și voința.

Ne-am format obiceiul de a ne uita la știri care prezintă multă violență și senzațional. Ați reflectat vreodată care este impactul acestora asupra sănătății dumneavoastră?

Este necesar să ne gândim serios să oferim dopamină creierului nostru, folosind un alt obicei mai benefic.

Este adevărat că nu putem trăi într-o bulă de cristal, ferindu-ne de toate știrile negative, însă folosind cu înțelepciune, timpul, ne putem hrăni mintea cu știri care merită timpul nostru și ne pot bucura: să folosim acel timp pentru a ne bucura de natură, de a urmări documentare care să ne îmbogățească cultura și experiența de viață.

Putem folosi acel timp pentru a comunica și încuraja un prieten, astfel creierul va transmite întregului organism o stare de bine.

Astăzi internetul abundă de informații negative, pe care ar trebui să le ignorăm, dar există și informații pozitive, care ne pot interesa - de la cum să te hrănești, până la cum să îți petreci timpul liber, de la cum să gătești sănătos, până la cum să repari un anumit lucru - în acest fel creierul nostru va elibera dopamina (în ambele situații), dar cu efecte diferite: prima va înlesni apariția anxietății și obiceiurilor greșite, iar cea de-a doua cale va întări sănătatea organismului prin obiceiuri sănătoase.

Ceea ce se întâmplă atunci când ascultăm știri negative, sau orice show de acest gen, este că induce mărirea cantității de cortizol în corp (acesta este hormonul stresului). El ne avertizează de potențiale pericole (pe care nu ar trebui să le ignorăm), însă se poate activa și atunci când doar privim pericolul în fața ecranului (deoarece creierul consideră că tot ceea ce vede este adevărat și poate fi un pericol).

Pentru a restabili echilibrul, cortizolul apelează la dopamină, la ceea ce îți place, pentru a elibera tensiunea, și a restabili "fericirea".

Aici intervin obiceiurile: dacă te-ai obișnuit să asociezi știrile cu mâncarea, atunci, ori de câte ori vei privi, vei mânca, pentru a te simți bine.

Dacă te-ai obișnuit să gândești negativ sau să te îngrijorezi, vei apela la cafea, tutun, pentru a restabili "echilibrul", starea de bine...

Cum putem rupe acest lanț de asocieri nefericite?

Ce facem atunci când ne dăm seama că o plantă din ghiveci este de fapt o buruiană? O smulgem și în locul ei să plantăm o floare.

Dacă într-un ghiveci putem sau nu să punem o nouă plantă, în creierul uman este imperios necesar să înlocuim obiceiul greșit cu unul pozitiv. Pentru fiecare obicei se formează un sanț în creier, care odată format, se șterge foarte greu de pe scoarța cerebrală. De aceea este foarte important să fim atenți la ceea ce așezăm în mintea noastră, pentru a ne bucura de acel echilibru.

Interesant este că ceea ce incită simțurile umane, sunt de obicei lucrurile care îi provoacă rău.

Spre exemplu, este mai ușor să te îndrepți să iei o ciocolată de la raionul cu dulciuri, decât să îți cumperi un kilogram de fructe.

De ce? Pentru că stimulii negativi sar anumite etape, oferindu-ți plăcerea în mod rapid, în timp ce stimulii pozitivi, cer efort și amână plăcerea până la un anumit punct.

Acest lucru se întâmplă nu numai în obiceiurile de alimentație, dar și în cele de comunicare și relaționare cu semenii.

În zilele noastre, se induce ideea că poți fi fericit dacă "ai": de la o mașină, până la persoana dorită, de la casă, până la jobul potrivit. Și toate ți se făgăduiesc că le poți avea "acum".

Însă adevărul este că pentru a ajunge la ele, este necesar să ai grijă în primul rând să "fii" echilibrat.

Mintea noastră este cheia pentru o viață sănătoasă, fie că ai mult, fie că ai puțin. "A fi", este mai important decât "a avea".

Și dacă luăm în calcul sfatul sfântului Apostol Ioan, "ucenicul iubirii", putem înțelege ce importanță are meditația și rugăciunea în viața noastră prezentă:

"Căci tot ce este în lume, pofta firii pământești, pofta ochilor, și lăudăroșia vieții, nu este de la Tatăl, ci este din lume. Și lumea și poftele ei trec, dar cine face voia lui Dumnezeu, rămâne în veac" (1 Ioan 2, 16.17)

Mai mult decât oricând avem nevoie de a ne păzi mintea și inima, "căci din ea ies izvoarele vieții" (Prov. 4, 23), astfel ne vom putea bucura de o viață sănătoasă și echilibrată!

Vă doresc alegeri înțelepte și o viață echilibrată!

-sfârșit-

Cum să eviți infecția cu SARS-CoV-2

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Într-un fel sau altul, de șase luni de zile ne întrebăm care este atitudinea corectă față de infecția cu noul coronavirus (SARS-CoV-2)? Unele persoane sunt panicate din cauza gravității bolii COVID19, iar altele sunt relaxate cu gândul că totul este o poveste, o exagerare ce nu poate fi adevărată.

Reacțiile confuze ale autorităților, instituirea stării de urgență în avans pentru motive neclare (probabil din cauza lipsei pregătirii în fața unei asemenea pandemii), teste greșite, relatări despre „umflarea” statisticilor, îmbogățirea unora pe seama mediatizării bolii, ș.a. au contribuit la neîncrederea arătată de mai multe persoane față de actuala versiune oficială.

În cadrul experienței fiecăruia putem observa că cercul de persoane pe care le auzim că au fost testate pozitiv, care prezintă simptome și care se luptă cu afecțiunea, se tot restrânge în jurul nostru. Pe zi ce trece aflăm de tot mai multe persoane din jurul nostru că sunt infectate, unele chiar ajungând în stare gravă. Personal pot deschide o listă lungă de nume ale rudelor, prietenilor, colegilor și cunoscuților care au fost infectați și care chiar au decedat. Numărul celor care se îndoiesc de boală și de virus devine tot mai mic.

Pe de altă parte, societatea „se obișnuiește” să trăiască cu virusul pentru că păstrarea sănătății omului nu depinde doar de acest coronavirus, mai există și alte boli și alte probleme medicale pe care trebuie să le tratăm sau prevenim, dar ne mai gândim și la alte sfere de care depinde existența umană, precum economia. Dacă economia șchiopătează, de unde primim salariile, pensiile, alocațiile și indemnizațiile?

Viața s-a complicat și trebuie să ne adaptăm din mers pentru că timpul nu stă să ne aștepte. Nu e sănătos să ne autoterorizăm cu privire la gândul virusării, dar nici să lăsăm infectarea ca ținând strict de voia lui Dumnezeu. Acum 3500 de ani în urmă cea mai cumplită dizabilitate era lepra, și aceasta fiind o boală contagioasă și devastatoare aducea multe dizabilități și în final moarte. Preoții evrei dețineau instrucțiunile revelate divin în Levitic 13 conform cărora un individ putea fi diagnosticat și izolat. Când nu era concludent, suspecții erau carantinați șapte zile până ce situație se clarifica dacă este sau nu lepra. Este interesant că Dumnezeu nu stârpește aceasta boala contagioasă, ci oferă poporului Său instrucțiuni cu privire la cum să trăiască preventiv cu această boală. De asemenea, ca soluție la boala contagioasă recomandă izolarea leproșilor și carantina suspecților.

Pentru că între cei infectați cu noul coronavirus sunt și mulți asimptomatici care pot răspândi virusul, astăzi toată lumea este suspectă. De aceea trebuie respectate toate măsurile de prevenție față de un virus foarte contagios care rămâne viabil și la distanța de 5 metri în aer în jurul unui purtător.

Este bine să evităm pe cât se poate aglomerările de oameni și contactul apropiat nenecesar cu alte persoane. Dacă nu se poate, atunci trebuie purtată corect masca, dar mai e recomandată și o vizieră. Spălatul pe mâini cât mai des este absolut necesar. Mănușile sunt utile mai ales când trebuie să ne dezinfectăm des pentru că dezinfectanții atacă pielea. Și lista de măsuri preventive poate continua. În felul acesta gradul de protecție crește foarte mult, dar nu 100%. Noi trebuie să facem tot ce depinde de noi, de restul se ocupă Dumnezeu.

Cei care se urcă la volan conduc preventiv, ferind de accidente atât pe ei, cât și pe ceilalți participanți la trafic. Tot așa, preventivi fiind, trebuie să ne menținem și sănătatea. Și dacă ne gândim că protejându-ne pe noi îi protejăm și pe ceilalți, atunci disconfortul unei măști purtate corect peste nas și gură, va fi suportabil, iar spălarea pe mâini un reflex firesc.

-sfârșit-

PRIETENIA LA... "RIDICĂ-TE ȘI UMBLĂ"

Legământul prieteniei să-l sudezi,
Să nu cedezi, să nu renunți să crezi.
Să te ridici și să te rogi, să motivezi,
De dragul prieteniei să cedezi!
"Ridică-te și umblă" te ridică,
Prin motivația ce stă drept țintă.
E misiunea sufletului plin,
Care renaște după orice chin.

"Ridică-te și umblă" suntem noi,
Care avem în special nevoi, însă suntem eroi.
Sufletul nostru n-are dizabilitate,
"Ridică-te și umblă", vrea și poate !

Prin prietenie și devotament,
Orice om încercat
Devine om întreg!
Abilitățile din el vorbesc,
Și oamenii îl vor și îl iubesc.

"Ridică-te și umblă" schimbă vieți!
Ridică suflete, dărâmă ziduri reci.
Prin atitudine și pozitivism,
"Ridică-te și umblă" e forța dintre stânci!
Care arată omului frumos că este foarte valoros,
Chiar dacă trupu-i este mai anevoios.
El are pe acest pământ un rost!
Va izbăvi în toate pe deplin,
Prin forța cerului ce l-a iubit divin.

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

ÎNMORMÂNTARE DUBLĂ

Oameni singuri care familii n-au,
Averi foarte mari, palate ei au,
Dar pentru cine adună atât de multe
Dacă ei trăiesc singuri pe lume.

De două ori omul se va înmormânta,
Dacă pe pământ palat el își va ridica
Se va înmormânta pe pământ odată
În pământ când e vremea a doua oară.

Nimic din avere, din palatul construit,
N-o să ia cu el acolo în mormânt,
Când vine timpul de pe lume să plecăm,
Un rând de haine pe noi o să le luăm.

O pereche de pantofi în picioare,
Și v-om fi băgați într-un sicriu mare
Iar moștenirea care o să-i rămână
Va fi în veci crucea și piatra funerară.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

MI-E DOR SĂ NE IUBIM

Albastre-s dimineţile
în streașina de cer
când mâna ta m-atinge
ca un poem în fașă
ce vrea să crească odată
cu iarba de pe tălpi,
tăiată apoi în cruci,
ascunse în lacrimă...

Mi-e dor să te iubesc,
să ne iubim ca două păsări
rotindu-se-n bătaia puștii
și să nu le pese.

Magdalena Dorina Suciu

MI-AȘ CONSTRUI

Mi-aș construi o scară
Să ajung până la cer
Să nu fiu de ocară
Neputința să nu mă doară
Când greul mă doboară
Să iubesc și să mai sper.

Mi-aș construi o scară
Să ajung până la stele
Și acolo printre ele
Să-mi văd visurile mele
Ca într-un joc cu iele
Plutind seară de seară.

Mi-aș construi o scară
Să mă înalț spre rai
Căci Doamne speranță îmi dai
Că acolo Tu salvare ai
Pentru cei ce de Tine se înconjoară.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

CÂND ANII...

Tu m-ai nunțit cu soarele în zori
Și-a plâns atâta rouă peste flori.
Pe zile petrecute ai călcat
Cu sufletul durut și-nlăcrimat.

Când anii nemilos te-au năpădit,
Când verdele speranței a pălit
Și mult omăt la tâmpla ta s-a strâns
Am fost întâiul șipot care-a plâns...

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
din vol. „Țărmul Aurorei"

PARCURS TERESTRU

Au fost dimineți când eram călăuza unui tigru,
flămând să alerge și să facă rău...
Ager, tigrul dărâma bucurii și tristeți, nu conta,
cu voluptatea unui potop fără stăpân.
...Fereastra vremii se deschide brusc... adâncă...
și tigrul pleacă, împovărat de noapte,
pleacă din pădurile verii,
-cu fruntea plecată...-
-căutând lertarea.-
Rănit acum de gloanțele nevăzute,
-dar precise-
ale anotimpurilor,
simte în suflet și trup
o lumină veștedă
ca o toamnă precoce,
inteligentă, dură, rece.
...lertarea, o va găsi oare?!?.
Prin apropiere, trece calm,
un înger înțelept,
-înarmat cu răbdare.-
O pasăre de ceață
strigă răgușit:
S-ar putea să nu
găsești ce cauți!.

Nicu Popcov
București

SEPTEMBRIE

Se leagănă salcâmi-n vânt,
e-atâta plictiseală,
mai am noroc să-mi bucur ochii,
când trec copiii de la școală.

Dar din păcate, cei mai mulți,
sunt triști și sufletu-mi se-nmoaie,
atunci când mă-ntreb în sinea mea,
unde-s făpturile vioaie.

Fără să știm, au preluat,
din grijile părinților,
ori de vacanța care-abia s-a încheiat,
zburdalnicilor le-o fi dor?

Ei trec pe sub fereastra mea,
și-am înțeles că e din ce în ce mai greu,
sunt unii mărunței, de-o șchioapă,
mă rog să îi ajute Dumnezeu!

Că viața asta e o cursă
și cine ia startul corect
încet, încet prinde curaj
și după aia ține drumul drept.

E seară, cerul s-a acoperit de nori,
și ar prinde bine-un pic de ploaie,
pământul țarinei să-l răcorească,
și inima celui hain să o înmoaie...

Cucu Mitică
Botoșani

TERMOMETRUL BOLNAV

Astăzi, pe la ora trei,
Supărat pe mușchii mei,
Auzind eu că e vară,
Am scos termometru'-afară
Şi, cu o privire sumbră,
L-am pus undeva, la umbră.
L-am lăsat acolo-un pic,
fără să îi zic nimic
Şi, probabil de-aia-așa,
Mi-am văzut de treaba mea.
După fix un minuțel
Drăgălaş şi frumuşel,
M-am întors, plin de tupeu,
Glonț, la termometrul meu,
Ca să văd dacă-i cuminte
Şi dacă mai are minte.
Dar -surpriză şi stupoare:
Fără nicio ezitare,
Termometrul meu săracul,
Arăta, ca bulumacul,
Dar extrem de cumsecade,
Peste 40 de grade!
Adică avea o febră
Incredibil de celebră!
Evident că imediat
M-am mega-îngrijorat
Şi-am sunat, cu tărăboi,
Fix la 1 1 2!
Cei de-acolo mi-au răspuns
Pe furiş şi pe ascuns
Şi, cu dragoste, mi-au spus
Să nu mai fiu prost dispus,
Să- bag termometru'-n casă,
să-l aşez frumos la masă
Şi să-i dau, fără ocol,
Nişte paracetamol.
Nişte adică vreo zece!
Dacă febra tot nu-i trece
Până vara viitoare,
Cică să sun la Salvare!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

RUGACIUNE

Cad frântă la piciorul crucii,
unde Doamne ar trebui să stărn
doar eu și al meu păcat

Dar Tu primit-ai moartea mea și a mea vină.
Și ai murit ca eu, un păcătos să fiu salvat.
Te rog m-ajută să văd a Ta jertfă
În tot ce fac și-n tot ce împlinesc

Să nu-mi doresc o viață mai ușoară
Să vreau cu Tine și prin Tine
să trăiesc Domnul meu. Amin

Papa Ileana
Craiova

APROAPE ȘI DEPARTE

Doamne eu atât de păcătoasă-am fost...
simțeam că viața mea nu are rost;
Și dintr-o dată m-am întors...
și am început pe Tine să Te cunosc.

Te-am simțit era-l așa de-aproape,
dar Te-am pierdut și inima îmi arde;
Te-am pierdut când eram să Te cunosc...
și de-atunci odihnă nu-mi găsesc.

Te caut și Te chem mereu,
vreau să-mi fii Mântuitorul meu-
de ce-n ispită iar am picat,
de ce nu Te pot cunoaște cu adevărat?

Nu vreau să mor păcătoasă,
vreau să fiu și eu credincioasă!
Ajută-mă Doamne, Te rog mult
și-atunci am să fiu ca un prunc.

Până acum n-am simțit,
dar acum n-am liniște în așternut,
zi și noapte mereu mă gândesc,
cum să fac ca să Te găsesc?!

Fă-mă să-nțeleg calea Ta
chiar dacă crucea-mi va fi grea,
dar vreau să-ajung la Tine...
prin orișice aș trece în ziua ce vine.

Tu ești singura-mi speranță
restul n-are nici o importanță.
Doamne iubit și viața mea
Te rog din suflet, nu mă lăsa!!!

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii"

MUNCĂ ȘI RUGĂ

Pe-o canapea sau pe fotoliu,
Cu telecomanda la-ndemână,
Schimbi canalele într-una,
Fără să iei în seamă c-afară e lună.

E târziu, iar tu obosit,
Te duci și te-așezi în pat,
Timp nu ai de studiat,
Dar de rugat te-ai rugat?

Obosit și adormit,
Lucrul cu bine-ai sfârșit,
Șase zile lucrătoare,
Când e ziua de închinare?

Dacă viața de credință,
Nu o iei în serios,
Credința ușor se pierde,
Și vei ajunge un necredincios.

Cidem Narcis Brăslașu
Constanța

DOAMNE FII CU NOI

Dumnezeu adevărat
Pe noi mult ești supărat
Că am făcut ce este rău
Noi, chiar din poporul tău.

Am călcat porunca Ta
Mărire Ție și osana
Am stat în nelegiuire
Departe de a Ta iubire.

Tu ne-ai iertat de multe toate
Și ne-ai dat legile din carte
Dar noi ne-am depărtat de ele
Și am făcut multe rele.

Răbdarea Ta s-a sfârșit
Că omul mult s-a despărțit
De marele Dumnezeu
Care ne-a iubit mereu.

Și un virus primejdios
A venit de sus în jos
Și a decimat popoare
De la mic și pân la mare.

Doamne Isuse Te rugăm
Iartă-ne așa cum stăm
Că suntem mult păcătoși
Dar vrem să fim credincioși.

Că am greșit e adevărat
Păcatul ne-a înfășurat
Întărește-ne în credință
Să avem o biruință.

Credem în Isus Hristos
Care din moarte S-a întors
Fiul Tău scump și iubit
Ce pe Golgota S-a jertfit.

Ne va da multă sănătate
Și va opri virusul că poate
Doamne Isuse Te mărim
Și cu Tine vrem să fim.

Oprește virusul, boală grea
Și scapă lumea de ea
Lăudat, mărit să fii
Doamne acum și în veșnicii.
Amin.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

Talentul... nu cunoaste handicap!

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Mariana

Vând scuter electric, cu trei roți, pentru persoane cu handicap. Scuterul se prezintă într-o stare foarte bună de funcționare. Preț: 2.000 lei. Acumulatorii sunt noi, cumpărați fiind în luna mai 2020. Pentru mai multe detalii sunați la nr. 0786-532222

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 30 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Elena

Mă numesc Gâscă Elena, am 17 ani, sunt nevăzătoare și am mare nevoie de un telefon cu sinteză vocală. Cei care mă pot ajuta îi rog să mă contacteze la 0756-856942

Nicu

Mă numesc Avram Nicu, și aș dori să rog și eu ca cineva să-mi doneze orice laptop, dar să fie în stare de funcționare. Sunt persoană cu deficiență de vedere, gr. 1, și doresc din toată inima acest laptop pentru a-mi petrece timpul liber într-un mod plăcut. Dumnezeu să-mi ajute și să ne ajute tuturor! 0767-289662.

Iulian

Sunt Iulian, din Dâmbovița, nevăzător, doresc să mi se doneze 15.000 RON (fiecare cât poate) pentru o orgă P 476 – KORG Cronus. 0764-468996.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

IMPORTANT!

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, smartphone, tabletă și acces la internet, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail, dacă veți dori, veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an, lei vechi (calcule actualizate):

- *100 reviste netipărite și neexpediate – 2.820 lei / an (28.200.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite și neexpediate – 5.640 lei / an (56.400.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite și neexpediate – 8.460 lei / an (84.600.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite și neexpediate – 11.280 lei / an (112.800.00 lei vechi / an); - etc.*

Până acum, 218 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic.

***„Dacă cei care puteți face aceasta, nu reacționați, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!"** Aceasta era concluzia la care ajunsesem și despre care v-am anunțat cu ceva timp în urmă! După cum bine vedeți, prima estimare (ca revista să apară doar din două în două luni), din nefericire, a devenit realitate!*

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală la care primiți în momentul de față revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la și mai mulți semeni de ai noștri revista în format tipărit și care nu o pot primi pe e-mail. Aștept să îmi trimiteți adresele voastre de e-mail, dar și adresele poștale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoașteți, care au o dizabilitate și care acum nu primesc revista. Împreună putem să le facem o bucurie!

Vă mulțumesc!

P.S. Dacă dorește cineva să ajute la apariția revistei o poate face prin mandat poștal sau prin transfer bancar, specificând că este donație (contul și adresa le găsiți în pag. 2).

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Suntem câteva mii de cititori... şi doar atât de puţine solicitări de rugăciune! Nu mai avem probleme?! Nu mai avem încredere în El?!

Sau, vorba unui cititor: „Poate ne-am săturat de rugăciune!"

Pentru mătuşa mea Ana. Are nevoie să ne rugăm pentru ea.

Pentru sănătatea mea şi pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

Să ne rugăm pentru copii noştri care sunt atraşi de lumea aceasta şi "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei şi a adolescenţei. Dar şi pentru părinţii noştri, care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Sa ne susţinem familiile în rugăciune.

Viaţa ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat îi susţinem pe prietenii noştri în rugăciune. Avem mulţi prieteni, ne rugăm pentru fiecare în parte, dar deschid această listă de rugăciune în special pentru acei prieteni care cer să ne rugăm pentru ei şi sper să îndrăznim să solicităm rugăciune ca prieteni.

Am nevoie de susţinerea dumneavoastră în rugăciune, deoarece în ultima perioadă nu m-am simţit prea bine. Dumnezeu să mă ajute să trec alături de El prin tot şi să nu mă depărteze nimic de Domnul meu.

Emilia Dinescu

Mulţumesc tuturor celor care s-au rugat pentru tatăl meu. Mulţumim bunului Dumnezeu, analizele au ieşit bune. Următoarele analize vor fi în ianuarie 2021.

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„Departe iarăş de mine să păcătuiesc împotriva Domnului, încetînd să mă rog pentru voi!"

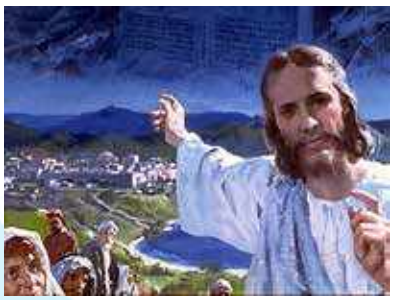
(1 Samuel 12:23)

.....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual.....

continuare din pag. 5

Ascultând învăţătura Scripturii

Creştinii cred că Biblia este o sursă valoroasă de informaţie, „de folos ca să înveţe, să mustre, să îndrepte, să dea înţelepciune în neprihănire" (2 Tim. 3:16). Cu toate acestea, nu vom găsi aici texte care să ne ajute să decidem care este persoana cu care să ne căsătorim, în ce zonă ar trebui să ne cumpărăm o casă sau ce profesie ni s-ar potrivi mai bine.



Biblia furnizează însă principii care pot fi aplicate situaţiilor particulare. Cu toate acestea, adesea ne-am putea găsi în faţa mai multor opţiuni bune, fiecare dintre ele având avantaje care le recomandă. Dacă dorim o călăuzire specială în această situaţie, la fel de vitală precum rugăciunea este şi înţelegerea faptului că, dincolo de informare, Scriptura are şi rolul de a facilita comunicarea şi părtăşia cu Dumnezeu.

Urmărind uşile închise şi uşile deschise

Poate fi dificil să înţelegi modul în care Dumnezeu conduce circumstanţele, mai ales atunci când acestea nu se potrivesc în puzzle-ul raţionamentului nostru, scrie April Motl într-un articol de pe christianity.com. Faptul că Dumnezeu deschide o uşă nu înseamnă că drumul acela va fi unul neted şi fără obstacole; calea spre tron a lui David a fost jalonată de pierderi şi primejdii, iar el a avut nevoie de răbdare şi de credinţă până ce a văzut promisiunile lui Dumnezeu materializându-se.

Nu este prudent să ne bazăm doar pe un singur pas atunci când dorim să luăm decizii în concordanţă cu voia lui Dumnezeu, iar când este vorba despre criteriul uşilor deschise şi închise, acest lucru nu poate fi îndeajuns subliniat.

În timp ce putem fi absorbiţi de alegerile noastre punctuale, oricât de importante ar părea ele, trebuie să ne amintim că Dumnezeu are în vedere atât prezentul, cât şi viitorul nostru şi este interesat mai degrabă de modul în care ne dezvoltăm caracterul, aşadar de ceea ce devenim în acest proces.

Lecţii pe care le putem învăţa despre noi şi deciziile noastre

Viaţa este un şirag de alegeri, cea mai importantă dintre ele fiind pentru un creştin cea cu privire la acceptarea darului mântuirii.

O primă lecţie în procesul includerii lui Dumnezeu în luarea deciziilor este aceea a consolidării credinţei, scrie jurnalista şi scriitoarea Pam Palagyi. Avem nevoie să credem că Dumnezeu este interesat să comunice cu noi, iar voia Sa ni se va desluşi tot mai limpede, pe măsură ce vom căuta prezenţa Sa.

Dumnezeu nu lucrează în vid, ci Se foloseşte atât de împrejurări, cât şi de oameni, pentru a ne ghida în viaţă. Misionara şi autoarea creştină Elisabeth Elliot povesteşte că rugăciunile şi sfaturile

continuare în pag. 17

Papuc Angelica
București

De multe ori aștepti din partea celorlați să aprecieze ceea ce faci, să-ți laude realizările, să fie mândri de tine. Dar acest gen de așteptare este nociv pentru propria ta liniște sufletească. De ce ar trebui să nu-ți mai pese de ceea ce cred alții despre tine: Vei fi mai liber. Primind sfaturi de la alți oameni, devii dependentă de ele și pari să trăiești viața acestora. Te vei elibera de aceste lucruri urâte din moment ce vei pune mai mare preț pe propriile gânduri. Vei atrage oamenii potriviți. Îndepărtează oamenii nepotriviți, care doar abia așteaptă să-și spună părerea și să arate cu degetul către greșeșile tale. Un bun prieten nu te judecă, ci te susține. Vei înțelege că, în realitate, celor din jur nu le pasă. Oamenii nu sunt interesați de viața ta – e important să înțelegi asta la timp. Ei doar vor să pară importanți. Trăiește cu responsabilitate fiecare moment și pune preț pe propriile gânduri, propriile idei, propriile dorințe, propriile alegeri.

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Mergi înainte hotărât, vitejește, curajos. Poate că vei greși în judecată, dar nu-ți pierde legătura cu Isus. El este înțelepciune, El este lumină, El este putere. El este pentru tine ca o Stâncă într-un ținut obositor. Odihnește-te la umbra Lui. Ai nevoie de înțelepciune, iar Isus ți-o va da. Nu fi necredincios. Cu cât ești mai mult îmbrâncit, greșit înțeles, rău interpretat și fals prezentat, cu atât mai mult ai dovada că faci o lucrare pentru Domnul și cu atât trebuie să te agăți mai tare de Mântuitorul tău. Azi mergi încrezător

Azi agață-te de El nu lăsa ca legătura ta cu El să se îndepărteze invită-L în gândurile tale! Așa luptă un creștin VITEJEȘTE NU RENUNȚA LA ISUS PENTRU CĂ NICI EL NU A RENUNȚAT LA CRUCE!!!

Chiriță Alexandra
Costești – Argeș

...În fiecare dimineață primești de la Dumnezeu 86.400 secunde, pe care nu poți să le pui deoparte; odată trecută ziua, ele sunt DEFINITIV PIERDUTE... De aceea ar fi bine să luăm aminte la vers din introducere: "ÎNVAȚĂ-NE SĂ NE NUMĂRĂM BINE ZILELE, CA SĂ CĂPĂTĂM O INIMĂ ÎNȚELEAPTĂ!" ...Încearcă să folosești cu înțelepciune secundele, minutele, zilele. Fiecare secundă contează, pentru că astfel pierdută, "banca" poate să spună în orice moment să spună că nu mai este dispusă să "continue oferta..." ...Apoi, GRĂBEȘTE-TE SĂ SPUI ACEST MESAJ TUTUROR CELOR CARE NU SUNT PREA DISPUȘI SĂ PREȚUIASCĂ SECUNDELE...

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

Să iert sau să uit? Nu sunt nici Isus și nu am încă Alzheimer ... Sunt destule momente în viața noastră în care trebuie să suportăm mai mult decât ar fi crezut vreodată un om să poate să suporte anumite persoane care vin în viața noastră și suntem efectiv nevoiți să le suportăm dar ce nu facem pentru oamenii de lângă noi? Ce nu facem pentru ei să se bucure de prezență și ajutor, chiar dacă câteodată știm că lor le pică toate bine aranjate, să le fie doar lor bine din egoism...Viața e simplă! E mult mai simplă decât avem noi impresia. Noi suntem cei care o complicăm! Avem impresia ca avem totul dar la un moment dat avem nimic! Și doar când pierzi realizezi ce ai avut! Eu știu că pot să ma bucur pentru orice lucru mărunt, știu că pot face orice pentru ceea ce.mi doresc nu pentru ceea ce vor alții și mai știu că cei ce văd numai partea frumoasă a vieții o și atrag! Liniștea sufletească face parte din noi așa că mai devreme sau mai târziu, după atâtea repetiții neplăcute ajungem în punctul în care nu ne mai interesează nimic altceva decât liniștea interioară... Unele experiențe te schimbă și nu vei mai putea fi niciodată la fel, nici înțelege aceleași lucruri, nici simți cum simțeai, nici nu vei mai dori ce odată credeai că îți trebuie. Iar schimbarea vine exact cand îți trebuie si esti gata să o primești!

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

***TREBUIE SĂ ALEGEM *Iosua24,15. ...Sunt oameni care evită să ia o poziție față de o anumită problemă. Ei spun: noi rămânem neutri, adică nu alegem nici una din cele două. Astfel vor să scape de greutățile / urmările pe care le-ar atrage după sine, luarea de poziție. De aceea ei vorbesc cu plăcere despre "CALEA DE MIJLOC!" Probabil în lucrurile lumești merge așa, dar în lucrurile dumnezeiești, care se referă la mântuirea și fericirea veșnică, NU EXISTĂ CALE DE MIJLOC! Aici trebuie să ALEG între CALEA VIEȚII, care duce la slavă, și CALEA PĂCTULUI ȘI A MORȚII, care duce la pierzare.*

...Prieten drag, CARE CALE O ALEGI DIN CELE DOUĂ? Nu spune: alegerea e prea grea... dacă mă decid pentru Hristos! Voi suferi mult, trebuie să pierd mult... Nu cred că voi putea birui toate acestea! Nu privi la împrejurări și nu-ți face griji, ci PRIVEȘTE LA HRISTOS, care TE IUBEȘTE, TE SALVEAZĂ ȘI TE FACE FERICIT! El te duce pe o cale slăvită și binecuvântată... ALEGÂND ACEASTĂ CALE, NU-ȚI VA PĂREA RĂU NICIODATĂ... Azi este momentul cel mai potrivit pentru ALEGEREA CU URMĂRI VEȘNICE!... Domnul să-ți ajute ca, ACUM să alegi CALEA CEA BUNĂ, CALEA CARE DUCE LA VEȘNICIE!

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Persoanele cu handicap pot opta, la cerere, pentru acordarea gratuității la transportul interurban sau pentru decontarea carburantului necesar deplasării cu autoturismul

Președintele României, domnul Klaus Iohannis, a semnat vineri, 21 august a.c., Decretul privind promulgarea Legii pentru modificarea și completarea Legii nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap (PL-x 50/17.02.2020).

Noua lege promulgată prevede modificarea articolului 24, alineatul (9), din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap care va avea următorul cuprins: „(9) Persoanele cu handicap pot opta, la cerere, pentru acordarea gratuității la transportul interurban sau pentru decontarea carburantului necesar deplasării cu autoturismul aflat în proprietatea acestora, familiei, asistentului personal, însoțitorului sau furnizorului de servicii sociale, corespunzător costurilor drepturilor prevăzute la alin. (1) sau (3), după caz, fără a depăși suma de 1500 lei, anual, pentru persoanele cu handicap grav, respectiv 750 lei, anual, pentru persoanele cu handicap accentuat; în această situație nu sunt aplicabile prevederile alin.(2) și (4); modalitatea de decontare și indexarea limitelor se stabilește prin hotărâre a Guvernului, la propunerea Ministerului Muncii și Protecției Sociale.”

La articolul 24, după alineatul (9) se introduc două noi alineate, alin. (10) și (11), cu următorul cuprins: „(10) De prevederile alin. (9) beneficiază și părintele, tutorele sau persoana care se ocupă de creșterea și îngrijirea copilului cu handicap grav sau accentuat în baza unei măsuri de protecție specială, stabilită în condițiile legii. (11) Sumele aferente drepturilor prevăzute la alin. (9) –(10) se asigură din bugetul de stat prin bugetul Autorității Naționale pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități, Copii și Adopții.”

Istoria acestei reușite

În ultimii 14 ani, Consiliul Național al Dizabilității din România a propus în repetate rânduri introducerea în Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, Art. 24, o soluție (tichete de combustibil) care să înlocuiască imposibilitatea de a folosi biletele de călătorie gratuită de către o parte a persoanelor cu dizabilități din cauza lipsei accesibilizării transportului public urban și interurban. Sunt persoane cu grave afecțiuni locomotorii, boli cronice sau copii care nu au beneficiat niciodată de prevederile articolului 24 în forma inițială. Urcarea într-un tren și coborârea a unei persoane în scaunul rulant este de multe ori un atentat la viața acesteia. Urcarea într-un autobuz și coborârea a unei persoane în scaunul rulant este o formă de umilință crasă, pentru că aceasta trebuie târâtă de mai multe persoane pe un scaun din autobuz, din cauza lipsei spațiului pentru scaunul rulant, și lista e lungă.

„Inițiativa proiectului legilativ aparține doamnei Mara Calista, deputat PNL, care colaborează cu Consiliul Național al Dizabilității și căreia îi mulțumim pentru că a înțeles nevoile noastre.

Până la forma promulgată astăzi, articolul 24, alineatul (9), din Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap a avut propunere de modificare, inițial, în Proiectul legislativ nr. 204/2019, unde forma propusă de inițiatoare, doamna Mara Calista, a fost modificată în defavoarea multor persoane cu dizabilități în comisiile în care a fost dezbătut proiectul legislativ.

Din această cauză, în data de 2 iulie 2020, Consiliul Național al Dizabilității din România, susținut de: Federația Dizabnet – Rețeaua prestatorilor de servicii pentru persoane cu dizabilități , FONSS – Federația Organizațiilor Neguvernamentale pentru Sevicii Sociale, FONPC – Federația Organizațiilor Neguvernamentale „Pentru Copil”, Confederația Caritas, a transmis Comisiei pentru drepturile omului, culte și problemele minorităților naționale, Comisiei pentru egalitatea de șanse pentru femei și bărbați, Comisiei pentru muncă și protecție socială, Comisiei pentru sănătate și familie, președintelui Camerei Deputaților, domnul Ion-Marcel CIOLACU, premierului României, domnul Ludovic Orban, o contestație cu privire la inechitățile cuprinse în Art. 24 alineatul (9) din Legea pentru modificarea și completarea Legii nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap. La Art. 24 alineatul (9), din Proiectul legislativ nr. 204/2019, se stipulează că „Persoanele cu handicap pot opta, la cerere, pentru acordarea gratuității la transportul interurban sau pentru decontarea carburantului necesar autoturismului adaptat handicapului”. Sintagma „autoturism adaptat handicapului” nu permite decontarea carburantului pentru persoanele cu handicap care nu pot conduce o mașină din cauza dizabilității, aici fiind incluși și copiii cu handicap.

Astăzi ne bucurăm că au fost înlăturate inechitățile din Articolul 24, în urma contestației depuse și a eforturilor noastre susținute timp de 14 ani”, a declarat Daniela Tontsch, președinta Consiliului Național al Dizabilității din România.

-sfârșit-

(sursa: https://jurnal-social.ro/persoanele-cu-handicap-pot-opta-la-cerere-pentru-acordarea-gratuitatii-la-transportul-interurban-sau-pentru-decontarea-carburantului-necesar-deplasarii-cu-autoturismul/?fbclid=IwAR1uae8CVVVRFHZqL_NrkDQ6fgfhaT-zl1X671dAodscHnI-o7Mhgn3uYlGc)
Preluat cu permisiune

O inimă pentru Liam

-ultima parte-

de Harold Gagne

Viața lui Kim Morris a basculat de când Liam se află în spital. Consultantă în investiții pentru o mare companie de asigurări, tânăra în vîrstă de 38 de ani, era obișnuită cu stresul, dar acum, în camera plină de monitoare și declanșarea alarmei la fiecare oră din zi și din noapte au adus-o în pragul disperării. Speriată de posibilitatea morții lui Liam, ea nu mai dormea aproape deloc și mânca foarte puțin. Un medic i-a diagnosticat un sindrom de stres post-traumatic care o obliga să se oprească de la servici pentru câteva luni. Faptul bun din această situație era că se putea astfel consacra pe deplin îngrijirii lui Liam.

Kim a făcut tot ce a putut să-i creeze lui Liam un mediu liniștit, apropiat de rutina de acasă, ceea ce era aproape imposibil de realizat la spital. Când lui Liam îi era mai bine câte o învățătoare de la școală venea să mai facă cu el câteva lecții în camera sa o oră pe zi. Aceasta îl mai distra puțin, însă moralul copilului era cam scăzut. "Mi-aș dori să fiu o fantomă, mai bine decât un băiat, șoptește Liam la urechea mamei sale. Aș putea să merg peste tot, fără să fiu văzut sau să mă atingă cineva!"

Kim Morris era așa de bulversată în acele momente, că a partajat suferința prin care trecea cu părinții lui Maelie Alfaro-Fortier, o fetiță de 6 ani care suferea de aceeași boală ca și Liam și căreia grefa a eșuat. "La salonul funerar am vărsat toate lacrimile pe care le aveam în mine. Aveam impresia că și eu la rândul meu va trebui să-mi iau adio de la fiul meu!"

Liam era în spital de mai bine de un an, când pe la jumătatea lui iulie 2018, pompa sa a avut o defecțiune: ea nu mai era în stare să absoarbe decât o cantitate mică de sânge. Copilul a fost transportat de urgență la terapie intensivă, unde au reușit să corecteze situația. Doctorul cardiolog a cerut schimbarea statutului de așteptare normală a unei grefe în una prioritară. O altă pană a mașinii i-ar putea fi fatală. "Procentul de deces la copii care așteaptă o inimă variază între 30 și 50%, recunoaște doctorița Marie-Josee Raboisson, cardiolog la CHU Sainte Justine. Mulți dintre copii dezvoltă complicații neurologice sau infecții pe durata așteptării și nu mai pot primi grefa."

Pentru ca inima să încapă în cavitatea toracică a unui tânăr pacient, donatorul trebuie să aibă aproximativ aceeași greutate și să aibă și aceeași grupă de sânge (0 pozitiv în cazul lui Liam). Și nu este tot: majoritatea celulelor din corpul uman au o carte de identitate genetică unică, ceea ce mai poartă denumirea de tipaj HLA, definit de molecule prezente la suprafața globulelor albe și care ajută sistemul imunitar să distingă ceea ce aparține corpului său, s-au care sunt străine. Este foarte important ca donorul să aibă un tipaj foarte apropiat de al lui Liam pentru a reduce la maxim riscul de rejecție.

După două săptămâni de la schimbarea pompei, în timpul în care speranțele începeau să mai scadă, Liam împreună cu mama sa încercau să se distreze privind la televizor filmul Vrăjitorul din Oz, în care un om de fier alb era trist că nu are inimă. Deodată, o duzină de pesoane au intrat în cameră cu surâsuri pe față. Doctorul Bernier a început prin a se scuza: că nu a venit îmbrăcat cum îi ceruse Liam, într-un costum de Chewbacca, personajul din Star Wars, pentru a face precum medicul american venit să anunțe vestea bună unui adolescent. Dar ce mai conta, ei au reușit să-i găsească un donator. "Minunea s-a realizat, îi spune Kim lui Liam, tu o să ai o inimă nouă!" Nu le venea să creadă. În timp ce Liam era transportat în sala de operație, Kim a rămas în cameră în compania rudelor copilului și două prietene care veniseră să o susțină. "Eram convinsă că totul se va derula bine!"

Puțin mai târziu, un medic a prelevat inima de la donator, a plasat-o într-o cutie cu gheață și a trimis-o la spitalul unde era internat Liam. După ce copilul a fost branșat la un sistem circulator extracorporal, care-i permitea creierului și organelor vitale să fie irigate cu oxigen, doctorul Bernier și echipa sa au scos inima bolnavă și au încput să facă procedurile pentru transplant. Doctorul trebuia să ia mii de precauții. "Utilizarea inimii de Berlin a creat o cicatrice dură, ca și cimentul, ceea ce multiplica riscurile de hemoragie", își amintește chirurgul.

Însă totul s-a desfășurat perfect. A doua zi după operație, Liam putea deja să comunice cu mama sa, dând din cap și mișcând din degete. Nu a rămas decât patru zile la terapie intensivă. "Când a reușit să vorbească, ni s-a destăinuit Kim

continuare în pag. 19

Important este... celălalt!

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

”Nu faceţi nimic din duh de ceartă sau din slavă deşartă;
ci, în smerenie, fiecare să privească pe altul mai presus de el însuşi.
Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci şi la foloasele altora.”
Filipeni 2,3.4

La alergări, Alfi, nepotul meu de cinci anișori, mă clasează mereu pe locul trei, iar lui își păstrează locul 1. Adică mereu și totdeauna câștigător. E jale mare dacă îl întrec la concursul de alergări organizat de el. În mai multe ocazii cele două pisici ale noastre, Mimi și Mitică, s-au angajat și ele la alergări și ne-au întrecut pe amândoi. Supărare mare pe Alfi. A dat decretul de expulzare la vecini, iar eu să execut ordinul. De cele mai multe ori îl las să câștige, iar eu mă prefac că plâng pentru că am pierdut concursul. El vine și mă consolează spunându-mi: ”Important e să participi la concurs, nu să câștigi!” Numai că la el nu e valabil sfatul pe care mi-l dă mie.

Într-o relație, o performanță a cuiva cu care suntem în legătură apropiată, nu trebuie să genereze invidie, critică și detestare. Dimpotrivă, calificativele celui pe care îl acceptăm în alianță cu noi trebuiesc privite ca o extensie a capacităților noastre, pentru că le vom dori să ne dezvolte și să opereze în viața noastră. Deseori, ne otrăvim viața contestând valorile celor de lângă noi fie din motivul că nu sunt atât de buni ca noi, fie că sunt mai buni ca noi în dotările lor. În primul caz ne comparăm cu alții în spiritul mândriei, iar în al doilea caz îl detestăm pe cel dotat în spiritul invidiei. Îmbâcsiți cu toxinele răutății trăim o viață nefericită și vom fi morți sufletește și spiritual, cu mult înainte de a muri fizic.

Varianta fericită, care dezvoltă sănătate relațională și pe care o propune Dumnezeu este să-l ridici pe cel care nu are darurile și talentele tale, sau să apelezi la cel înzestrat și să accepți să fii modelat pentru a te ridica tot mai mult în dezvoltarea vieții. A detesta pe cel de lângă tine este expresia răutății și a întunericului, dar a aprecia și a ajuta pe cel cu care te legi în relație de prietenie este expresia binelui și a luminii.

În concluzie, de ce parte a existenței vrei să-ți trăiești viața? A întunericului sau a luminii?

-va urma-

continuare din pag. 13

prietenilor creștini au ajutat-o mult în crizele și momentele de răscruce ale vieții: „Ei văd lucruri pe care eu nu le văd. Ei au umblat prin locuri unde eu nu am ajuns niciodată. Ei au un mod de a vedea lucruri la care îmi este cu neputință să ajung.”

Pentru a lua deciziile cele mai bune, avem nevoie de pacea lui Dumnezeu în inimă, punctează scriitorul John Ortberg. Creșterea nu înseamnă să ne lăsăm secătuiți de pendularea între opțiuni multiple, nici să trăim cu teama că vom rata ce e mai bun într-un moment de alegere neinspirată. De fapt, în Iisus Hristos „sunt ascunse toate comorile înțelepciunii și ale științei” (Coloseni 2:3), iar ca fii ai Săi putem trăi cu încredere în călăuzirea Lui.

Până la urmă, Dumnezeu nu este interesat să ne protejeze de orice dificultate sau eșec și nici măcar nu este preocupat ca deciziile noastre să fie perfecte, ci doar perfect supuse lui Dumnezeu, conchide Ortberg.

Iar dacă trecutul nostru este cutat de alegeri deloc reușite, pe care nu le mai putem îndrepta, plonjarea în vinovăție și descurajare nu reprezintă nicidecum o soluție. Avem promisiunea fermă a iertării și darul zilei de astăzi. Și putem croi din ele un prezent cu mult mai bun decât a fost trecutul vreodată.

-sfârșit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/crestinism/rugaciune/la-rascruce-de-decizii-crestinul-si-alegerile-sale.html
Preluat cu permisiune
(Carmen Lăiu este redactor Semnele timpului și ST Network.)

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în NOIEMBRIE 2020!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Ștefan

Ștefan, 45 ani, handicap grad 2, caut o fată cu handicap gradul 2-3, pentru o relație de prietenie / căsătorie. Vă mulțumesc. O726-968570.

Liviu

Domn, 49 ani, simplu, serios, sincer, drăguț, 1,73 m, 80 kg, port ochelari de vedere, am gr. 2 din accident rutier, Hemipareză spastică stângă. Caut Doamnă sau Domnişoară cu mic handicap sau FĂRĂ, 33-49 ani, gospodină, drăguță, serioasă, sinceră, fără obligații, pentru conviețuire fericită. Vă aștept şi vă îmbrățișez. Am condiții ca la oraș. Tel. 0721 166 554. Liviu Tudoroiu, Lipăneşti-Prahova. Mulțumesc!

Cristinel

Bună, mă numesc Cristinel-Cosmin din Pitești-Argeș, am 40 de ani, un handicap locomotor (hemipareză pe partea stângă), mă pot deplasa singur şi să mă îngrijesc de gospodărie. Am fost şi angajat iar acum pensionar. Caut o doamnă de vârstă apropiată, cu probleme de sănătate (dar nu grave), de preferință din județele Olt. Dâmbovița, Teleorman şi Vâlcea. Nu am fost căsătorit. Răspund la telefon 0774-079680. Rog seriozitate. Mulțumesc frumos!

Cornel

Am 30 de ani, am probleme de vedere şi caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Valentina

Doamnă, 54 de ani, semineväzătoare, doresc să cunosc un domn serios, sincer, blând, cu credință în Dumnezeu, din orice zonă a țării, care să se mute, să locuiască la mine, la București, pentru întreaga viață. Pot fi contactată la numărul de telefon 0749-520598.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sărac, sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer şi doresc seriozitate. 0760-420073. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creştin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 şi 40 ani, fără vicii şi fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 32 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual şi căsătorie. Pot să mă sune şi băieți, pentru o relație de amiciție. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Vasile

Mă numesc Vasile, sunt din Botoşani, am 51 de ani, sunt nevăzător gr. 1 şi doresc să cunosc o femeie de vârstă apropiată. Am condiții, poate locui la mine. 0757-189688.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 35 ani, păr brunet, ochi albaştri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aş dori să cunosc domnişoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernişoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368 şi 0764-104277. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la număr privat!

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 38 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră şi să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Viorel

Viorel, am 51 de ani, sunt adventist şi caut o femeie adventistă, cu vârsta între 40 - 51 de ani. Caut sinceritate şi seriozitate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Popescu Adrian

Bărbat, 52 de ani, divorțat, caut o doamnă din județul Olt, sau județele din jur, cu vârsta până în 53 de ani. Poate avea şi copii. Posed autoturism, apartament şi casă. 0766-434745

Flori

Mă numesc Dinu Flori, am 42 de ani, am 1,60 m, sunt din București şi caut o persoană serioasă pentru a-mi întemeia o familie. Doresc să locuiască la mine. 0799-419038.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 59 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic şi doresc să cunosc o doamnă, cu aceeaşi dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creştină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiş, Gorj, Alba, Arad şi împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creştină după evanghelie sau penticostală şi vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU şi pe seriozitate. 0774-042022.

Marcela

Mă numesc Marcela, am 38 de ani, am gr. 1 şi doresc să cunosc un domn cu vârsta între 36 şi 42 ani. Am 1,65 m, 62 kg, ochi căprui, păr șaten. Doresc să fie serios, să știe ce vrea. Să fie adventist, ortodox sau catolic. Pot fi contactată la 0759-769221.

Nicu

Mă numesc Avram Nicu şi am 27 de ani. Caut o fată cu vârsta între 18 şi 30 de ani. Îmi doresc de la ea

continuare în pag. 19

continuare din pag. 16

Morris, el mi-a spus că s-a gândit în tot acest timp la copilul decedat. El se întreba dacă va avea același gust ca și copilul de la care a primit inima, deoarece lui nu-i plăceau castraveții." După treisprezece zile de la operație și după 427 zile petrecute în spital, Liam a putut să se întoarcă acasă, dotat cu două medicamente anti-respingere pe care va trebui să le ia toată viața și suplimente de vitamine.

În 40% din cazuri, o respingere puternică poate să apară în primul an și poate să fie tratată de obicei cu medicamente. Kim Morris preferă să nu se gândească la acest lucru și dorește să întâlnească într-o zi părinții copilului care l-a salvat pe Liam. "Doresc să-i strâng în brațe, ne spune ea. Inima copilului lor face parte acum și din familia noastră." Aceasta s-ar putea întâmpla dacă ea va putea lua legătura cu cealaltă familie, cum a făcut și mama lui Justin Lefevre, un băiețel de 8 ani, care s-a înecat la Sherbrooke în 2017 și care a donat inima acestuia, ficatul și rinichii. "Fiul meu este un super erou", a subliniat Marie-Pier Savaria. Patrick Perron, de 4 ani, ucis împreună cu părinții săi de un șofer în stare de ebrietate în 2015 la Saguenay, a donat de asemenea organele sale. "Patru persoane au fost salvate!" spune cu mândrie bunica sa, Daniele Tremblay.

Alți părinți, precum Kim Morris au avut nesansa să trăiască într-o zi teribila și lunga experiență a așteptării unui organ. Unii au trebuit să se lase de servici și astfel să aibă probleme financiare. Ea nu a trebuit să facă față și acestei încercări suplimentare deoarece a fost susținută de familie, dar a fost bulversată de experiențele pe care i le povesteau cei care se aflau la spital în aceeași situație cu ea. Liam, de parta sa se comportă ca un erou. El a reușit să se întoarcă la școală chiar după două luni de la efectuarea grefei. "Am trăit un coșmar!" i-a spus mama sa imediat după ce s-au întors de la spital. Copilul i-a luat mâna și a pus-o pe piept în dreptul inimii spunându-i: "Coșmarurile se termină rău, mami. De obicei se termină cu moartea. Nu este un coșmar. Eu sunt în viață!"

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca – 03-2019
Trimis de ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Poșta redacției

continuare din pag. 18

să fie sinceră, inimoasă și înțelegătoare. Mă puteți contacta la 0767-289662.

Romeo

Mă numesc Barbu Romeo, am 33 de ani, caut o fată cu vârsta între 25 și 30 de ani. Doresc să fie serioasă. 0743-781278.

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, am 43 ani și n-am fost căsătorit, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,90 m, am 95 kg., păr șaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații, cu vârsta 38 - 44, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0725-262314.

Neluțu

Am 43 de ani, am gr. 2, ortodox, vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră. Pot fi sunat la 0770-718406.

Iulian – Dâmbovița

26 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0764-468996.

Dumitru

Bună, mă numesc Niță Dumitru, cu o dizabilitate fizică. Sunt brunet, ochii căprui, sufletist, fidel cu persoana iubită. Caut o fată pentru prietenie, eventual căsătorie. Nr. tel. 0764-859164. Vă mulțumesc!

Elena

Mă numesc Gâscă Elena, am 17 ani și am probleme de vedere. Caut un băiat de 17-20 ani pentru prietenie. Sunt din jud. Constanța. 0756-856942.

Nicu

Nicu, 64 ani, pensionar, locuiesc în Sărata Monteoru. am 1.80 m, 80 kg, șaten – grizonat, cu simțul umorului, am postliceala, știu să gătesc prăjituri, spăl, cos, calc. 0729-678367

Viorel

Viorel din Ploiești, 61 ani, 1.57 m, 59 kg, șaten, nefumător, ortodox, doresc să cunosc o d-nă minionă pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult, să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații. Sunt pensionat medical, cu o mică dificiență de vedere (port ochelari). Te aștept cu mult drag lîngă mine. 0724-624757

David Florin Dănuț

Eu sunt David Florin Dănuț. Am 37 de ani și sunt din Târgoviște. Am Parkinson și vreau să cunosc o fata pentru prietenie, eventual căsătorie. Nr. mele de telefon: 0725-812706 și 0724-639018

Ion

Domn serios, 65 ani, fără obligații, pensionar, cu un handicap mic, gradul 2, situație materială bună, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55 și 60 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire împreună. Telefon 0726-590540

Vakon Otto

Bună. Mă numesc Vakon Otto, am 42 de ani, doresc să cunosc o tânără pentru căsătorie. Eu am un handicap de gradul 2, am casă proprietate personală. Adresa mea este loc. Livada, județul Satu Mare, telefon 0741-997563.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

*„Când ne îngrijorăm,
credem mai mult
în problemele noastre
decât în promisiunile
lui Dumnezeu.”*

DE CE

**De ce Doamne nu ne gândim la Tine
Când pasul nostru calcă pe pământ
De ce noi mergem Doamne-n rătăcire
Și ne-ndreptăm cu grabă spre mormânt?**

**De ce suntem atât de proști, pasivi
Și n-alergăm la Tine-n binecuvântare
Ci doar atunci când el, necazul a sosit
Privim și Te strigăm cu disperare?**

**De ce cât sănătatea este-n acest trup
N-o prețuim și mergem doar în lume
De ce la Tine, Doamne noi venim
Pe patul suferinței în tăcere?**

**De ce suntem atât de răzvrătiți
Și n-ascultăm de Tine când ni-e bine
De suferință și durere când suntem loviți
Atunci strigăm cu disperare către Tine?**

**De ce nu ne trezim și dormităm într-una
Și-n greu păcat ne afundăm mereu
De ce nu auzim noi glasu-Ți cum ne cheamă
De ce, mă-ntreb și-o să mă-ntreb mereu.**

Emilia Dinescu

*„Dacă într-o cutie pui un gunoi,
ea devine un coș de gunoi,
iar dacă pui un diamant,
devine cutie de valori.
La fel e și cu capul!”*

ÎMPREUNĂ